

ÜL - FORTBILDUNG 5 UE

FIT IN DEN SOMMER

Veranstaltungsnummer	10704FB0121
Start- / Enddatum	12.06.2021 - 12.06.2021
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	FSV Wehringen Aue 5,86517 Wehringen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10704FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Body-HIT: ein intensives Muskel-Workout-Intervall-Training mit 45 sec. Belastung und 15 sec. lohnender Pause. Ca. 5 min Warm-up und ca. 5 min. Cool-down u. Stretch runden die Stunde ab. Die muskelkräftigenden Übungen aus dem Bodystyling können an jeweilige Schwerpunkte (Beine, Arme, Bauch, Po) angepasst werden. Rückenschule: Übungen zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Halteapparates, Rücken-, Bauch-, Schulter-Bereich. Latumba: ein tänzerisches Latin-Cardio-Dance-Workout ähnlich dem Zumba, mit Spaß und Sommerfeeling, Popowackel und Discovibes!
Inhalte	Body-Hit Rückenschule Latumba
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 13:00 Uhr Bitte Mitbringen: Matte und großes Handtuch. FFP2 Maske mitbringen und im Falle eines inzidenzwertes >50 ist ein aktueller negativer Coronatest nachzuweisen.
Veranstaltungsleitung	Doris Dunstheimer Babsy Drössler
Referenten	Sonja Grothe
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	12.06. - 12.06. : FSV Wehringen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	05.06.2021

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de